

Óvodás

Étlap

2022. április 18 - 2022. április 22

Étkezés	2022.04.19 Kedd	2022.04.20 Szerda	2022.04.21 Csütörtök	2022.04.22 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ₆ , Zöldarú paradicsom, Kenyér ₁ E: 242kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 34,28g Só: 1,97g Zsír: 6,55g Feh.: 11,18g Cuk: g Ca: 22,62mg	Szezámagos sajtkrém ₇ , Zöldarú paradicsom, Kenyér ₁ E: 285kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 37,19g Só: 1,22g Zsír: 9,73g Feh.: 11,80g Cuk: g Ca: 23,20mg	Szalámis /kométás/, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldarú kigyóuborka, Tea E: 298kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 26,47g Só: 1,79g Zsír: 14,86g Feh.: 10,85g Cuk: 5,00g Ca: 25,45mg	Zsemle ₁ , Sárgarépakrém ₇ , Tea - gyümölcs E: 227kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 34,01g Só: 0,79g Zsír: 5,14g Feh.: 5,77g Cuk: 5,00g Ca: 62,02mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha _{1,3} , Alma, Izes bukta _{1,7} E: 854kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 124,92g Só: 1,59g Zsír: 24,37g Feh.: 34,62g Cuk: g Ca: 45,52mg	Tárkonyos zöldségleves ₉ , Bolognai spagetti _{1,3,7,9} E: 603kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 57,13g Só: 2,31g Zsír: 30,84g Feh.: 24,33g Cuk: 0,32g Ca: 190,07mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 392kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 28,28g Só: 0,66g Zsír: 23,12g Feh.: 16,12g Cuk: g Ca: 104,35mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Tarhonyáshús pulykacombból E: 410kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 49,94g Só: 0,60g Zsír: 13,64g Feh.: 21,14g Cuk: g Ca: 22,87mg
Uzsonna	Szalámis /kométás/, Zöldarú lila hagyma, Kenyér ₁ E: 317kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 34,68g Só: 2,52g Zsír: 14,25g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: 26,70mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Meggyes piskóta kocka _{1,3} E: 63kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 11,21g Só: 0,02g Zsír: 1,32g Feh.: 1,27g Cuk: 5,00g Ca: 8,00mg	Alma E: 35kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: 10,50mg
Energia:	1 413,01kcal	965,11kcal	753,13kcal	671,53kcal
Zsír:	45,17g	42,76g	39,30g	19,18g
Telített zsírsav:	12,66g	9,85g	6,38g	3,06g
Fehérje:	58,04g	37,04g	28,24g	27,31g
Szénhidrát:	193,88g	97,64g	65,96g	90,95g
Hozzáadott cukor:	g	0,32g	9,99g	5,00g
Só:	6,08g	3,53g	2,47g	1,40g
Ca:	94,84mg	213,27mg	137,80mg	95,39mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |